

**UPAYA PEMENUHAN RASA NYAMAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG**



**Di susun sebagai syarat menyelesaikan program studi diploma III
pada jurusan keperawatan fakultas ilmu kesehatan**

Fitriana Fauziah Fatmawati

J200140022

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**UPAYA PEMENUHAN RASA NYAMAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

FITRIANA FAUZIAH FATMAWATI

J 200 140 022

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji oleh:

Dosen Pembimbing



Sulastris SKp., M.Kes

NIK. 595

HALAMAN PENGESAHAN

**UPAYA PEMENUHAN RASA NYAMAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG**

OLEH:


FITRIANA FAUZIAH FATMAWATI

J 200 140 022

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Senin, 17 April 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**


Dewan Penguji:

1. Sulastri, SKp.,M.Kes
(Ketua Dewan Penguji)
2. Faizah Betty Rahayuningsih, A., S.Kep.,M.Kes
(Anggota Dewan Penguji)


(.....)


(.....)

Dekan,


Dr. Suwaji, M.Kes

NIP. 195311231983031002

PERNYATAAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 08 April 2017

Penulis



FITRIANA FAUZIAH F

J 200 140 022

UPAYA PEMENUHAN RASA NYAMAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG

Abstrak

Latar Belakang: Ada beberapa permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III diantaranya nyeri punggung. Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri punggung bawah yaitu dapat menimbulkan dampak negative pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil perawat dapat member intervensi seperti mengkaji skala nyeri dan mengkaji penyebab ketidaknyamanan klien, memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam, mengajarkan perbaikan postur tubuh pada ibu hamil, mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan posisi tidur miring secara bergantian, mengajarkan memilih pakaian pada ibu hamil, mengajarkan kompres hangat pada bagian nyeri.

Tujuan: memberikan tindakan dalam rangka meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III yang berhubungan dengan nyeri punggung. **Metode:** metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu metode ilmiah yang bersifat mengumpulkan data, menganalisa data, dan menarik simpulan data. **Hasil:** setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari kunjungan rumah diharapkan pasien dapat meningkatkan pemenuhan rasa nyaman yang berhubungan dengan nyeri punggung. **Kesimpulan:** Masalah keperawatan yang terjadi pada pasien dapat teratasi sebagian sehingga intervensi perlu dilanjutkan.

Kata Kunci: ibu hamil, nyeri punggung (low back pain).

Abstrack

Abstract Background: There are several problems that arise in the third trimester pregnant women such as back pain. The cause of lower back pain one of which is due to hormonal changes that cause changes in the soft tissues and connective buffer so that the decrease in the elasticity and flexibility of muscles. The negative impact of lower back pain is that it can cause a negative impact on quality of life for pregnant women because of the disruption of daily physical activity. To reduce back pain pregnant women nurses can be a member of interventions such as assessing pain scale and assess the causes inconveniences clients, providing health education about pain, teach relaxation techniques breath in, teach improvements posture in pregnant women, teaches a comfortable sleeping position with a pillow supporting and positioning alternately slant bed, teaches choose clothes for pregnant women, teaches warm compresses on the pain. **Objective:** provide measures in order to improve comfort to the third trimester III pregnant women associated with back pain. **Methods:** The descriptive method with case study approach is a scientific method that is collecting the data, analyze the data and draw conclusions data. **Result:** after the act of nursing for 3-day visit is expected to house patients can improve compliance with a sense of comfort associated with back pain. **Conclusion:** Nursing problem that occur in patients can be overcome in part so that interventions need to be in advanced.

Keywords: pregnant women, back pain (low back pain).

1. PENDAHULUAN

Hasil wawancara dengan sepuluh ibu hamil trimester III di puskesmas ditemukan bahwa enam ibu hamil mengatakan mengalami keluhan nyeri punggung bawah sejak usia kehamilan 7 bulan dan mengalami gangguan aktivitas seperti saat bekerja, tidur dan berjalan. Empat ibu hamil mengeluh nyeri punggung tapi tidak sampai mengganggu aktivitas. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhannya adalah dengan berbaring (istirahat), dengan memijat punggung dengan minyak kayu putih. Jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2014 sebanyak 5.189.007 orang dan Provinsi Jawa Tengah tahun 2014 sebanyak 613.243 orang (Risikesdas, 2015).

Masa kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 10 hari) dari konsepsi sampai lahirnya janin dihitung dari hari pertama haid terakhir. Perubahan selama kehamilan sering menimbulkan keluhan seperti mual muntah, konstipasi, nyeri punggung, pusing, gangguan kandung kemih, hemoroid dan pembekakan pada tungkai kaki serta nyeri punggung (Varney, 2009).

Seiring pembesaran uterus dan penambahan berat badan pada kehamilan trimester III maka pusat gravitasi berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan berdirinya. Perubahan tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung belakang (Ahmad dkk, 2012). Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Prabowo, 2012). Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri punggung bawah yaitu dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari (Katonis dkk, 2011).

Sekitar 50 – 72% dari wanita ketika hamil mengalami nyeri punggung bawah, nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Pain, 2011). Ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah. Karena itu terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%),

berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya (Pennick, 2014).

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi berakibat nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Fraser, 2009).

Selama kehamilan gangguan ketidaknyamanan dipengaruhi oleh faktor fisik yang berhubungan dengan perubahan factor psikologi dan anatomi. Umumnya gangguan nyeri punggung bawah bersifat fisiologi. Pada umumnya patologi dapat berubah apabila tidak diatasi dengan tepat. Maka dibutuhkan pemahaman dan pengetahuan yang menyeluruh dari dokter atau bidan dalam membantu ibu mengatasi nyeri punggung selama hamil.

Manajemen mengalami nyeri punggung bawah pada ibu hamil dilakukan untuk melatih ibu hamil mempunyai respon positif terhadap nyeri punggung bawah. Banyak pilihan pengobatan intervensi medis untuk mengurangi nyeri punggung bawah (Watson, 2012).

Nyeri punggung dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis seperti istirahat cukup, kompres air hangat, relaksasi, aromaterapi (Young, 2013).

Perubahan postur tubuh selama kehamilan dan bertambahnya berat badan akan menyebabkan pusat gravitasi bergeser ke depan dan menyebabkan lengkungan tulang lumbar yang disertai pembulatan pada bahu dan dagu yang menggantung maka otot punggung memendek dan jika terjadi peregangan otot maka akan menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligament yang bias menyebabkan low back pain yang berasal dari sakroliaka atau lumbar gangguan punggung jangka panjang dapat terjadi jika keseimbangan otot dan stabilitas otot pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung”.

2. METODE

Karya tulis ilmiah ini penulis menyusun menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan study kasus yaitu metode ilmiah yang bersifat mengumpulkan data, menganalisis data dan menarik kesimpulan data. Penyusun karya tulis ilmiah ini mengambil kasus di Puskesmas Mojolaban Sukoharjo pada tanggal 20 Februari 2017. Dalam memperoleh data penulis menggunakan beberapa cara diantaranya sebagai berikut: rekam medik, kunjungan rumah, wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan study dokumentasi.

Asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari. Pada hari pertama melakukan bina hubungan saling percaya kepada klien serta mengkaji masalah yang dialami klien, dan pada hari ketiga melakukan evaluasi terhadap intervensi yang sudah dilakukan. Alat yang digunakan untuk pengambilan data adalah tensimeter, thermometer, dan stetoskop.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

3.1.1 PENGKAJIAN

Pada pengkajian yang dilakukan di rumah klien Desa Tegal Made pada tanggal 20 Februari 2017. Diperoleh hasil nama klien Ny. S, usia 35 tahun, pekerjaan ibu rumah tangga. Nama suami Tn. S, usia 34 Tahun, pekerjaan wiraswasta.

Riwayat penyakit dahulu klien menyatakan tidak punya riwayat penyakit. Pada riwayat penyakit keluarga klien mengatakan tidak punya penyakit keturunan seperti diabetes militus, jantung, hipertensi. Riwayat penyakit di dapatkan data

bahwa klien pernah melahirkan anak pertama pada tahun 2010 secara normal, berjenis kelamin perempuan, dengan berat badan 2500 gram. Klien menggunakan kb suntik sejak 6 tahun yang lalu.

Riwayat kehamilan sekarang pada Ny. S adalah G2P1A0. Hari pertama haid terakhir 06 Juni 2016. Hari perkiraan lahir 13 Maret 2017, usia kehamilan 36 minggu. Klien mengatakan rutin memeriksakan kehamilannya ke dokter atau ke bidan terdekat seminggu dua kali untuk memeriksakan kesehatannya ibu dan janin.

Hasil pemeriksaan fisik yang didapatkan keadaan umum klien baik, kesadaran composmetis. Tekanan darah: 100/70 mmhg, nadi 84 kali permenit, pernafasan 20 kali permenit, suhu 36°C, berat badan sebelum hamil: 59 kg, sesudah hamil 65 kg, tinggi badan 157 cm, pada pemeriksaan abdomen tidak ada bekas luka operasi Caesar, hasil auskultasi denyut jantung bayi terdengar keras 154 kali permenit, bayi tunggal, tinggi fundus uteri 29 cm, hasil pemeriksaan Leopold 1 teraba bokong, Leopold 2 bagian kiri perut teraba kecil-kecil merupakan ekstremitas janin dan bagian perut kanan teraba keras memanjang ada tahanan yang merupakan punggung janin, Leopold 3 kepala janin, Leopold 4 kepala masuk panggul.

3.1.2 DATA FOKUS

Hasil pengkajian data fokus yang dilakukan tanggal 20 Februari 2017 pukul 12.00 WIB. Didapat hasil *subjektif* klien mengatakan nyeri punggung saat beraktivitas, saat malam hari serta bangun tidur juga merasakan nyeri punggung. P: saat aktivitas, Q: seperti di tusuk-tusuk, R: punggung S: 4, T: hilang timbul. *Data objektif* jika berjalan klien tampak memegang punggung dan ekspresi wajah tampak menahan nyeri. Hasil TTV: tekanan darah 100/70 mmhg, nadi 84 kali permenit, pernafasan 20 kali permenit, tinggi badan 157 cm, berat badan sebelum hamil 59 kg. selama kehamilan berat badan 65 kg, tinggi badan 157 cm. pemeriksaan abdomen inspeksi tidak ada luka, auskultasi: detak jantung janin

terdengar keras yaitu 154 kali permenit terletak di punggung bagian kiri, bayi tunggal, usia kehamilan 36 minggu, tinggi fundus uteri 29 cm.

3.1.3 DIAGNOSA KEPERAWATAN

Berdasarkan data diatas maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan. Penulis merumuskan diagnosa keperawatan pada Ny. S yaitu nyeri akut berhubungan dengan perubahan fisik ibu hamil.

3.1.4 INTERVENSI KEPERAWATAN

Dalam diagnosa ini penulis menentukan tujuan setelah di lakukan intervensi keperawatan selama 3 hari kunjungan rumah diharapkan nyeri punggung berkurang, dengan kriteria hasil meningkatkan rasa nyaman, skala nyeri berkurang, klien dapat mengungkapkan nyeri secara verbal. Intervensi keperawatan antara lain: mengkaji skala nyeri dan penyebab ketidaknyamanan klien, memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri, mengajarkan tentang relaksi nafas dalam, mengajarkan perbaikan postur tubuh pada ibu hamil, mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan posisi tidur miring secara bergantian, mengajarkan memilih pakaian pada ibu hamil, mengajarkan kompres hangat pada bagian nyeri.

3.1.5 IMPLEMENTASI

Implementasi pada tanggal 20 Februari 2017 pukul 13.00 WIB. Melakukan pengkajian nyeri pada klien respon *subjektif* klien mengatakan nyeri punggung saat aktivitas, saat malam hari serta bangun tidur juga merasakan nyeri punggung, P: saat aktivitas, Q: seperti di tusuk-tusuk, R: punggung, S: 4, T: terus menerus, *respon objektif* jika berjalan klien tampak memegang punggungnya dan ekspresi wajah tampak menahan nyeri. Hasil TTV: tekanan darah 100/70mmhg, nadi: 84 kali permenit, pernafasan: 20 kali permenit, suhu 36 C. Pukul 13.15 WIB

mengajarkan klien teknik relaksasi nafas dalam. *Respon subjektif* klien mengatakan lebih nyaman. *Respon objektif* klien tampak lebih nyaman dan rileks.

Implementasi tanggal 21 Februari 2017 pukul 11.45 WIB. Mengukur TTV. *Respon subjektif* klien mengatakan tidak mempunyai riwayat hipertensi. *Respon objektif* tekanan darah 110/70 mmhg, nadi: 84 kali permenit, pernafasan: 20 kali permenit, suhu 36 C. pukul 11.55 WIB. Ajarkan ajarkan perbaikan postur pada ibu hamil dan mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan miring secara bergantian. *Respon subjektif* klien mengatakan sebelumnya sudah melakukannya. *Respon objektif* klien tampak kooperatif.

Implementasi tanggal 22 Februari 2017 pukul 12.10 WIB. Ajarkan memilih pakaian yang nyaman. *Respon subjektif* klien mengatakan jika memilih pakaian yang longgaran. *Respon objektif* klien tampak kooperatif.

3.1.6 EVALUASI

Penulis melakukan evaluasi setiap hari. Hari pertama senin 20 Februari 2017 pukul 13.00 WIB. *Subjektif*: klien mengatakan nyeri pada punggungnya saat beraktivitas, saat malam hari dan bangun tidur nyeri punggung, saat hamil sebelumnya, juga merasakan hal yang sama. P: saat kebanyakan aktivitas, Q: di tusuk-tusuk, S: 4 T: terus menerus. *Objektif*: pasien terlihat memegang punggungnya dan ekspresi wajah tampak menahan sakit. *Assessment*: masalah belum teratasi. *Planning* intervensi dilanjutkan (kaji skala nyeri klien, ajarkan relaksasi nafas dalam, ttv ,ajarkan perbaikan postur tubuh ibu hamil).

Evaluasi hari kedua Selasa 21 Februari 2017 pukul 11.45 WIB. *Data subjektif*: klien mengatakan masih mengatakan nyeri punggung. P: saat aktivitas Q: di tusuk-tusuk, S: 4, T: terus menerus. *Data objektif*: klien tampak memegang punggungnya dan ekspresi wajah tampak menahan nyeri. *Assessment*: masalah belum teratasi. *Planning*: intervensi dilanjutkan (ajarkan memilih pakaian yang nyaman).

Evaluasi hari ketiga, 22 Februari 2017 pukul 12.10 WIB. *Subjektif*: klien mengatakan nyeri punggungnya berkurang setelah tindakan cara-cara mengurangi nyeri pada punggung yang telah diajarkan. P: saat aktivitas, Q: di tusuk-tusuk, S: 3, T: terus menerus. *Objektif*: Tekanan darah 100/70 mmhg, pernafasan 20 kali permenit, nadi 84 kali permenit. *Assessment*: masalah teratasi, intervensi dilanjutkan. *Planning*: tindakan selanjutnya adalah melanjutkan intervensi untuk memaksimalkan pasien dalam mengatasi nyeri punggung.

3.2 PEMBAHASAN

Pengkajian adalah tahapan seorang perawat mengumpulkan informasi secara terus menerus terhadap pasien yang diberi asuhan keperawatan. Pengkajian yang dilakukan di rumah klien desa tegal made pada tanggal 20 Februari 2017. Diperoleh hasil nama klien Ny. S, usia 35 tahun, pekerjaan ibu rumah tangga. Nama suami Tn. S, usia 34 Tahun, pekerjaan wiraswasta.

Riwayat penyakit dahulu klien menyatakan tidak punya riwayat penyakit. Pada riwayat penyakit keluarga klien mengatakan tidak punya penyakit keturunan seperti diabetes militus, jantung, hipertensi. Riwayat penyakit di dapatkan data bahwa klien pernah melahirkan anak pertama pada tahun 2010 secara normal, berjenis kelamin perempuan, dengan berat badan 2500 gram. Klien menggunakan kb suntik sejak 6 tahun yang lalu.

Riwayat kehamilan sekarang pada Ny. S adalah G2P1A0. Hari pertama haid terakhir 06 Juni 2016. Hari perkiraan lahir 13 Maret 2017, usia kehamilan 36 minggu. Klien mengatakan rutin memeriksakan kehamilannya kedokter atau ke bidan terdekat seminggu dua kali untuk memeriksakan kesehatannya ibu dan janin.

Proses keperawatan adalah suatu metode bagi perawat untuk memberikan asuhan keperawatan kepada klien yang terdiri dari pengkajian, data focus, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi, dan evaluasi (Nursalam, 2012).

Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Prabowo, 2012).

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami ibu hamil selama masa kehamilan hingga periode postnatal, nyeri punggung sebelum kehamilan oleh karena itu sangat penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung yang terjadi penyebab lain selain kehamilan (Lichayati, 2013).

Hasil pemeriksaan fisik yang di dapatkan keadaan umum klien baik, kesadaran composmetis. Tekanan darah: 100/70 mmhg, nadi 84 kali permenit, pernafasan 20 kali pement, suhu 36 C, berat badan sebelum hamil: 59 kg, sesudah hamil 65 kg, tinggi badan 157 cm, pada pemeriksaan abdomen tidak ada bekas luka operasi Caesar, hasil auskultasi denyut jantung bayi terdengar keras 154 kali permenit, bayi tunggal, tinggi fundus uteri 29 cm, hasil pemeriksaan leopold 1 teraba bokong, leopold 2 bagian kiri perut teraba kecil-kecil merupakan ekstremitas janin dan bagian perut kanan teraba keras memanjang ada tahanan yang merupakan punggung janin, leopold 3 kepala janin, leopold 4 kepala masuk panggul.

Hasil pengkajian data fokus yang dilakukan tanggal 20 Februari 2017 pukul 12.00 WIB. Di dapatkan hasil *subjektif* klien mengatakan nyeri punggung saat beraktivitas, saat malam hari serta bangun tidur juga merasakan nyeri punggung. P: saat aktivitas, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: punggung, S: 4, T: hilang timbul. *Data objektif* jika berjalan klien tampak memegang punggungnya dan ekspresi wajah tampak menahan nyeri. hasil TTV: tekanan darah 100/70mmhg, nadi: 84 kali permenit, pernafasan: 20 kali permenit, tinggi badan 157 cm, berat badan sebelum hamil 59 kg, selama kehamilan berat badam 65 kg, tinggi badan 157 cm. upemeriksaan abdomen: inspeksi tidak ada luka, auskultasi: detak jantung janin terdengar keras yaitu 154 kali permenit terletak di punggung bagian kiri, bayi tunggal, tinggi fundus uteri 29 cm dengan usia kehamilan 36 minggu.

Berdasarkan data diatas maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan. Dan diagnosa keperawatan pada Ny. S yaitu nyeri akut berhubungan dengan perubahan fisik ibu hamil. Tujuan dari penentuan diagnosa ini adalah dapat menjaga, mengatasi, merubah status kesehatan klien.

Intervensi keperawatan merupakan tindakan yang dirancang untuk membantu klien dalam beralih ke tingkat kesehatan saat ini ke tingkat kesehatan yang diinginkan dalam hasil yang diharapkan. Intervensi keperawatan yang akan dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan tentang nyeri punggung ibu hamil yaitu: 1) Ajarkan klienteknik relaksasi nafas dalam (Wiwiek, 2015). Rasional: memberikan rasa rileks dan nyaman. 2) mengajarkan perbaikan postur tubuh pada ibu hamil (Bobak, 2015). Rasional: mengurangi nyeri serta menjaga otot-otot agar tidak tegang. 3) mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan posisi miring secara bergantian (Wita, 2011). Rasional: meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi nyeri punggung. 4) mengajarkan cara memilih pakaian pada ibu hamil (Murkof, 2014). Rasional: memberikan rasa nyaman 6) mengajarkan kompres hangat pada bagian nyeri (Istiqomah, 2011). Rasional: memberi rasa nyaman dan rasa nyeri berkurang.

Implementasi pada tanggal 20 Februari 2017 pukul 13.00 WIB. Melakukan pengkajian nyeri pada klien respon *subjektif* klien mengatakan nyeri punggung saat aktivitas, saat malam hari serta bangun tidur juga merasakan nyeri punggung, P: saat aktivitas, Q: seperti di tusuk-tusuk, R: punggung, S: 4, T: terus menerus, respon *objektif* jika berjalan klien tampak memegang punggungnya dan ekspresi wajah tampak menahan nyeri. Hasil TTV: tekanan darah 100/70mmhg, nadi: 84 kali permenit, pernafasan: 20 kali permenit, suhu 36 C. Pukul 13.15 WIB mengajarkan klien teknik relaksasi nafas dalam. Respon *subjektif* klien mengatakan lebih nyaman. respon *objektif* klien tampak lebih nyaman dan rileks.

Penanganan nyeri yang efektif tergantung pada pemeriksaan dan penilaian nyeri yang seksama baik berdasarkan teknik subjektif atau objektif pengkajian nyeri meliputi P (penyebab), Q (kualitas nyeri), R (region/daerah), S (tingkat

nyeri), T (waktu yang berkaitan dengan nyeri) (Yudiyanta, 2015). Implementasi tanggal 21 Februari 2017 pukul 11.45 WIB. Mengukur TTV. *Respon subjektif* klien mengatakan tidak mempunyai riwayat hipertensi. *Respon objektif* tekanan darah 110/70 mmhg, nadi: 84 kali permenit, pernafasan: 20 kali permenit, suhu 36 C. pukul 11.55 WIB. Ajarkan perbaikan postur pada ibu hamil dan mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan miring kanan dan kiri secara bergantian. *Respon subjektif* klien mengatakan sebelumnya sudah melakukannya. *Respon objektif* klien tampak kooperatif.

Implementasi tanggal 22 Februari 2017 pukul 12.10 WIB. Ajarkan memilih pakaian yang nyaman. *Respon subjektif* klien mengatakan jika memilih pakaian yang longgar. *Respon objektif* klien tampak kooperatif.

Penulis melakukan evaluasi setiap hari. Hari pertama senin 20 Februari 2017 pukul 13.00 WIB. *Subjektif*: klien mengatakan nyeri pada punggungnya saat beraktivitas, saat malam hari dan bangun tidur nyeri punggung, saat hamil sebelumnya, juga merasakan hal yang sama. P: saat kebanyakan aktivitas, Q: di tusuk-tusuk, S: 4, T: hilang timbul. *Objektif*: pasien terlihat memegang punggungnya dan ekspresi wajah tampak menahan sakit. *Assessment*: masalah belum teratasi. *Planning* intervensi dilanjutkan (kaji skala nyeri klien, ajarkan relaksasi nafas dalam, ttv ,ajarkan perbaikan postur tubuh ibu hamil).

Evaluasi hari kedua Selasa 21 Februari 2017 pukul 11.45 WIB. *Subjektif*: klien mengatakan masih mengatakan nyeri punggung P: saat aktivitas Q: di tusuk-tusuk, S: 4, T: terus menerus, tekanan darah 100/70 mmhg, pernafasan 20 kali permenit, nadi: 84 kali permenit. *Objektif*: klien tampak memegang punggungnya dan ekspresi wajah tampak menahan nyeri. *Assessment*: masalah belum teratasi. *Planning*: intervensi dilanjutkan (ajarkan memilih pakaian yang nyaman).

Evaluasi hari ketiga, 22 Februari 2017 pukul 12.10 WIB. *Subjektif*: klien mengatakan nyeri punggungnya berkurang setelah tindakan cara-cara mengurangi nyeri pada punggung yang telah diajarkan. *Objektif*: P: saat aktivitas, Q: di tusuk-tusuk, S: 3, T: terus menerus. *Assessment*: masalah teratasi, intervensi dilanjutkan.

Planning: tindakan selanjutnya adalah melanjutkan intervensi untuk memaksimalkan pasien dalam mengatasi nyeri punggung.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Pengkajian dilakukan pada tanggal 20 Februari 2017 pukul 12.00 WIB dan didapatkan data klien bernama Ny. S umur 35 tahun keluhan utama klien yaitu nyeri punggung saat beraktivitas serta saat malam dan bangun tidur. klien mengatakan nyeri punggung saat beraktivitas, saat malam hari serta bangun tidur juga merasakan nyeri punggung. P: saat aktivitas, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: punggung, S: 4, T: hilang timbul.

Penulis menegakkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan perubahan fisik. Tujuan setelah dilakukan intervensi keperawatan adalah nyeri berkurang, memberikan rasa nyaman, intervensi keperawatan antara lain: mengkaji skala nyeri dan penyebab ketidaknyamanan klien, memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam, mengajarkan perbaikan postur tubuh pada ibu hamil, mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan posisi tidur miring kanan dan kiri secara bergantian, mengajarkan memilih pakaian pada ibu hamil, mengajarkan kompres hangat pada bagian nyeri.

Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis yaitu sesuai dengan yang sudah dibuat. Implementasi dilakukan selama 3 hari, yaitu mulai tanggal 20 Februari 2017. Penulis menyimpulkan bahwa masalah pada klien teratasi sebagian karena belum tercapainya kriteria hasil secara maksimal. Sehingga intervensi harus dilanjutkan untuk memaksimalkan pasien dalam memenuhi rasa nyaman karena nyeri punggung.

4.2 SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi puskesmas

Diharapkan untuk meningkatkan pelayanan dan cara mencegah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi klien dan keluarga

Demi kesembuhan klien penulis mengharapkan klien dan keluarga memperhatikan keadaan hamil trimester III, klien mengurangi aktivitasnya sebagai ibu rumah tangga.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan referensi serta sebagai acuan untuk dikembangkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PERSANTUNAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Terkhusus kepada orangtuaku yang tercinta, serta seluruh keluargaku yang telah mencurahkan kasih dan sayang yang tulus dan ikhlas, memberi motivasi, doa, dan pengorbanan materi maupun non materi selama penulis dalam proses pendidikan sampai selesai.
2. Prof. Drs. Bambang Setiadji selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta

3. Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Okti Sri Purwanti, S.Kep., M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB, selaku ketua Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
5. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med., selaku Sekretaris Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
6. Sulastri S.Kp., M.Kes., selaku pembimbing dan sekaligus penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan sampai terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini
7. Faizah Betty Rahayuningsih, A.Kep., M.Kes Selaku penguji dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah
8. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes selaku pembimbing akademik Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
9. Bapak dan Ibu Dosen Keperawatan yang Telah Memberikan ilmu dan pengalaman
10. Kepala instansi Puskesmas Mojolaban Sukoharjo
11. Sri Wahyuni, Amd.Keb selaku bidan Puskesmas Mojolaban telah sabar memberi bimbingan saat pengambilan kasus di Puskesmas Mojolaban
12. Teman-temanyang selalu memberiku semangat dan sahabat-sahabatku terimakasih untuk persahabatan kita selama ini
13. TIM Maternitas terimakasih atas bantuan dan semangatnya selama ini
14. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Mafikasari.A.,Kartikasari.R.I.(2015).Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III.Vol 7,No 2
- Megasari,Miratu.(2015).Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.Vol 3, No 1
- Nonitasari.R.W.,Khoirunnisa.N.,Yudiyanta.(2015).Assessment Nyeri.vol 42,No 3
- Triyoga,A.,Dewi,P.A.K.(2015).Pelaksanaan Dokumentasi Keperawatan Di Instalasi Rawat Inap Baptis Kediri.Vol 1,No 2.ISSN.2407-7232
- Ulfah,Mariah.(2016).Diastasis Recti Abdominis Dengan Nyeri punggung Bawah Pada Ibu Hamil.Vol 05,No 02
- Wahyuni,S.,Raden,A.,Nur Hidayati,E.(2016).Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil trimester III Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. Vol 02,No 8
- Widiatie,wiwiek.(2015).Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postseksio Sesarea Di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang.Vol 5,No 2